ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

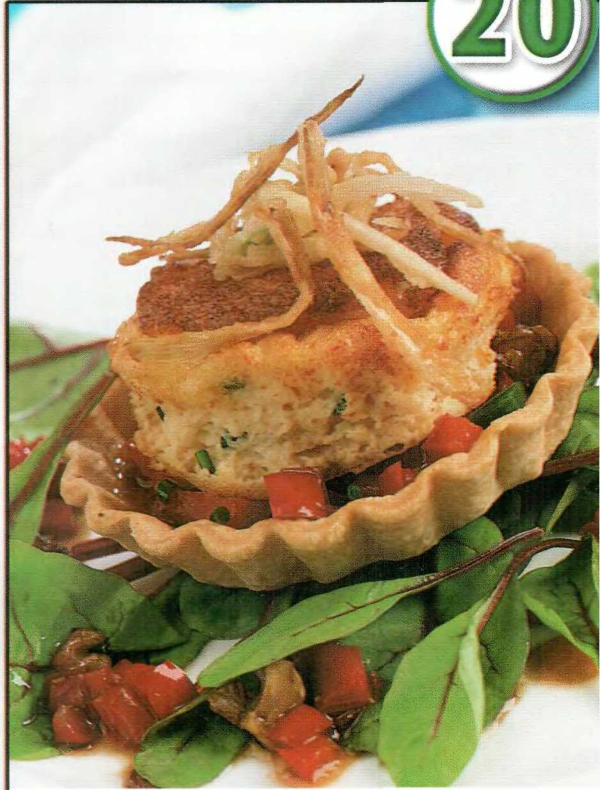
Рекомендуемая цена: 49 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 20



Великолепные идеи для завтрака



Отменные блюда для ужина



ISSN 1992-9560

Цитрусовый десерт



Кушанья из нежного мяса

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 20

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



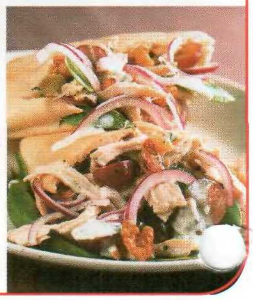
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Секреты приготовления великолепных сэндвичей

Приготовление сэндвичей – искусство, ведь бутерброды могут быть не только закуской, но и полноценным ужином. Они бывают горячими и холодными, открытыми и закрытыми, жареными и запеченными...

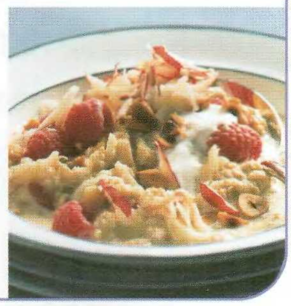


МЕНЮ

Отличные идеи для завтрака

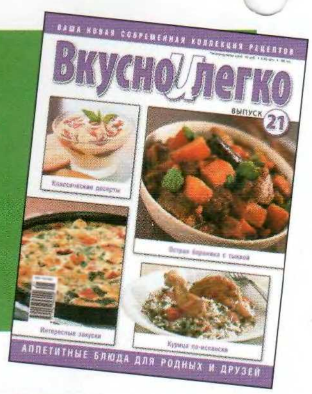
- Зимний компот
- Омлет с сыром и зеленью
- Маффины с черникой

ПЛЮС план действий для экономии времени, домашние мюсли и другие полезные рецепты!



В 21-м ВЫПУСКЕ:

- Рулетики из свинины, рис с помидорами и курицей, летние десерты
- Вкуснейшая паста
- И лучшее из американской кухни!



«Вкусно и легко» 20
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09;
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 49 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, пер. Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.



Тарталетки с сырным суфле, перцем и орехами

Легкое воздушное суфле в хрустящих тарталетках с пикантным салатом из перца и грецких орехов



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение и замачивание
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 555 в порции
Жир – 38 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

140 г муки + для посыпки
щепотка соли
30 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
30 г охлажденного свиного жира (нарезать кубиками)
2 ст. л. ледяной воды
растительное масло для смазывания и жарения
180 мл молока + для замачивания
125 г мягкого козьего сыра
2 ч. л. крахмала
2 ст. л. воды
3 яйца (желтки отделить от белков)
1 рубленый стебель зеленого лука
½ ч. л. острой паприки
1 порей (нарезать тонкими колечками)
немного муки, смешанной с солью и перцем
горсть листьев салата

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

3 ст. л. растительного масла
1 красный сладкий перец (нарезать кубиками)
1 ст. л. рубленых грецких орехов
1 ст. л. сахара
1 ч. л. уксуса

1 Разогрейте духовку до 200°С. Просейте муку с солью. Ножом с закругленным лезвием порубите муку с маслом и жиром. Пальцами разотрите массу в мелкие крошки.

2 Сбрызните ледяной водой, ножом подвиньте крошки к центру. Руками разомните массу в мягкое тесто и сформуйте в виде шара. Оберните фольгой и поместите в холодильник на 30 мин. Раскатайте на посыпанной мукой поверхности. Выложите тестом 4 формочки для тарталеток диаметром 7,5 см. Накройте тесто листами пекарской бумаги, насыпьте сухие бобы. Выпекайте тестяные основы 10 мин. Удалите бумагу и бобы. Выпекайте 5 мин. – до золотистого цвета.

3 Смажьте маслом 4 огнеупорные формочки объемом 150 мл. Растопите сыр в молоке на слабом огне. Разотрите крахмал с водой в пасту и подмешайте в сырно-молочную смесь. Доведите, помешивая, до кипения. Уменьшите огонь до минимального. Продолжая помешивать, доведите смесь до загустения. Переложите массу в чашу, дайте слегка остыть. Взбивая, введите желтки, рубленый зеленый лук и паприку. Приправьте по вкусу.

4 Отдельно в большой чистой миске взбейте белки в мягкую пену. Перемешивая, введите в сырную массу. Разложите ее в формочки и запекайте, пока суфле не поднимется и не станет золотистым.

5 Для заправки. Нагрейте масло на сковороде и обжарьте кубики сладкого перца на сильном огне до мягкости (4–5 мин.). Добавьте орехи и жарьте еще 1–2 мин. Подмешайте сахар и уксус, приправьте.

6 Замочите порей в молоке на 10 мин. Слейте молоко. Обваляйте порей в муке. Обжарьте во фритюре. На бумажном полотенце промокните излишек жира с лука. Положите листья салата на 4 тарелки, на них – тестяные основы тарталеток. Выложите в них половину заправки. Переверните на закуску суфле. Оставшейся заправкой полейте листья на тарелке, украсьте жареным пореем суфле и подавайте.

Фаршированные шампиньоны по-деревенски

Оригинальная закуска из грибных шляпок, наполненных жареными яблоками с беконом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления 20 мин.
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 27 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. уксуса
150 мл растительного масла
1 истолченный зубок чеснока
4 крупных шампиньона (ножки срезать)
15 г сливочного масла
1 луковица (нарезать тонкими кольцами)
4 толстых ломтика копченого бекона (нарезать кубиками)
1 яблоко (очистить и нарезать кубиками)
2 ст. л. куриного или овощного бульона
4 толстых ломтика хрустящего хлеба или багета

1 Взбейте уксус с маслом и толченым чесноком. Полейте грибы и оставьте мариноваться на 30 мин. Слейте с грибов маринад и сохраните. Разогрейте гриль. Обжарьте шляпки грибов, перевернув один раз в процессе жарения и смазывая оставшимся маринадом (6–8 мин.).

2 Растопите сливочное масло и обжарьте лук (4 мин.). Добавьте бекон, обжарьте его до золотистого цвета (4–5 мин.). Добавьте кубики яблока, готовьте еще 3 мин. Влейте бульон и тушите 1 мин.

3 Сделайте тосты из ломтиков хлеба и разложите по сервировочным тарелкам. Положите на тост по шляпке гриба нижней стороной вверх. Наполните жареными яблоками с беконом и подавайте.

Свекла фри в кляре



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин. + время на варку свеклы
Время приготовления: 3 мин.
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

яйцо
175 мл воды
100 г муки
½ ч. л. соли
растительное масло для фритюра
350 г мелкой свеклы (отварить)
завитки из зеленого лука для украшения (см. «совет мастера»)

ДЛЯ ДИПА:

1 мелкорубленый стебель зеленого лука
150 мл сметаны
½ ч. л. сушеных хлопьев чили

1 Смешайте яйцо с 75 мл воды. Подмешайте муку, взбейте венчиком, чтобы разбить мучные комочки. Введите, взбивая массу, оставшуюся воду и посолите.

2 Для дипа. Смешайте лук, хлопья чили и сметану. Приправьте по вкусу.

3 Разогрейте масло для фритюра до 180°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 30 сек. Обмакните свеколки в кляр и опустите в горячее масло. Жарьте 2–3 мин., пока овощи не покроются хрустящей золотистой корочкой. Промокните масло на бумажных полотенцах. Украсьте завитками из лука и подавайте с соусом.

совет мастера Нарежьте белую часть стеблей зеленого лука тонкой соломкой. Опустите лук в чашу с ледяной водой. Охлажденный лук свернется завитками.

Яичница-болтунья с копченой семгой

Как приятно начать день с такого элегантного завтрака!

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 235 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

9 крупных яиц
4 ст. л. нежирных сливок
40 г сливочного масла
175 г копченой семги (нарезать полосками)
несколько капель лимонного сока
3 ст. л. мелкорубленого зеленого лука



1 Разбейте яйца в миску. Приправьте по вкусу солью и перцем и разотрите вилкой (не взбивать!), чтобы желтки с белками хорошо размешались. Введите сливки.

2 Растопите масло на сковороде среднего размера. Положите семгу и осторожно обжарьте на слабом огне, перемешивая деревянной лопаткой, чтобы рыба лишь покрылась маслом и начала светлеть.

3 Быстро влейте яичную смесь. Жарьте, постоянно размешивая лопаткой, пока яйца не превратятся в густую, однородную и почти полностью поджаренную массу. Сбрызните лимонным соком, введите зеленый лук и сразу же подавайте на подогретых тарелках.

как подавать

Подавайте к болтунье треугольные тосты (без корочек) и свежевыжатый апельсиновый сок.

Фасолевый суп с колбасками и клецками

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: 1 ч 45 мин.
Кол-во калорий – 400 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г белой фасоли (замочить в холодной воде на ночь)
2 ст. л. растительного масла
2 истолченных зубка чеснока
1 рубленая луковица
1 морковь (нарезать толстыми кружочками)
225 г копченых колбасок (нарезать)
1,2 л куриного бульона
1 ч. л. сушеного тимьяна
2 цукини (нарезать кружочками)
горсть стручковой фасоли, нарезанной кусочками (дополнительно)
2 помидора (нарезать)

ДЛЯ КЛЕЦЕК:

175 г муки
щепотка соли
1 ч. л. сушеного базилика (дополнительно)
75 г твердого растительного жира (нарезать кубиками)

1 Слейте воду с фасоли, залейте чистой водой и доведите до кипения. Варите при бурном кипении 10 мин. Уменьшите огонь и варите 1 ч – до готовности. Слейте воду.

2 Нагрейте масло в большой кастрюле и осторожно обжарьте лук с чесноком до мягкости (3 мин.). Добавьте морковь и колбаски, жарьте 2 мин. Влейте бульон, опустите фасоль и добавьте тимьян. Варите под крышкой 10 мин.

3 Для клецек. Смешайте муку с солью и базиликом. Разотрите с жиром. Влейте достаточное количество воды, чтобы замесить мягкое тесто. Сформуйте из теста небольшие клецки.

4 Добавьте в суп цукини, стручковую фасоль и помидоры. Сверху разложите клецки и плотно накройте крышкой. Варите 10 мин., пока клецки не станут белыми и пышными.

совет мастера

Если Вы не успели замочить фасоль на ночь, тогда увеличьте время варки до полутора часов.



Суп-крем из шпината

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 18 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
275 г шпината (промыть и тщательно отжать)
3 ст. л. муки
600 мл горячего куриного бульона
300 мл подогретого молока (при необходимости – больше)
1 ч. л. молотого мускатного ореха
сок ½ лимона
6 ст. л. жирных сливок
25 г жареных кедровых орешков или миндаля для украшения

1 Нагрейте масло в большой кастрюле и жарьте лук с чесноком, пока овощи не станут мягкими и золотистыми (3–4 мин.). Положите шпинат и влейте немного воды: жидкость должна лишь покрыть листья. Накройте крышкой и варите, пока шпинат не станет мягким.

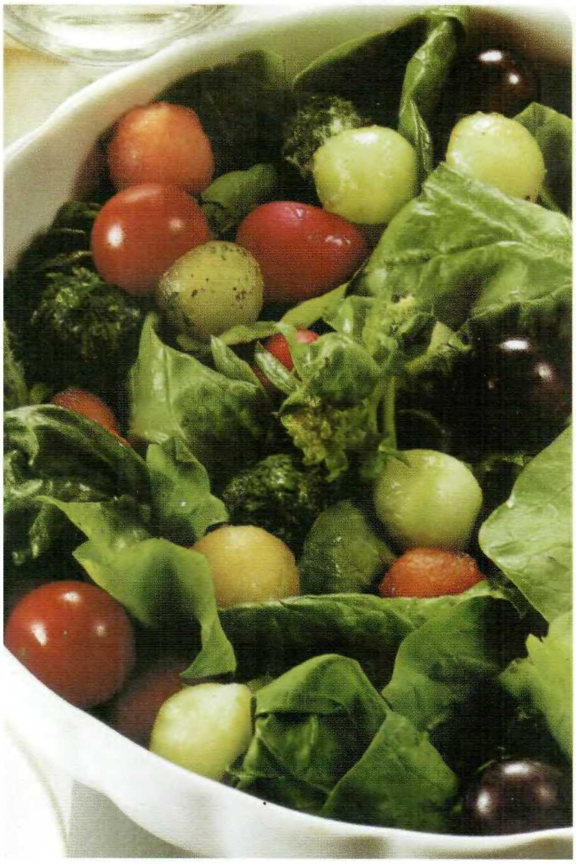
2 Снимите крышку. Увеличьте огонь, чтобы выпарить жидкость. Посыпьте мукой и, тщательно растирая, пассеруйте 1 мин. Влейте бульон и молоко, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп 20 мин., периодически перемешивая, до загустения. Снимите с огня и дайте немного остыть.

3 Протрите суп через сито. При желании добавьте молока, чтобы кушанье получилось менее густым. Снова перелейте в кастрюлю и разогрейте. Подмешайте мускатный орех и специи по вкусу.

4 Разлейте по пиалам и добавьте в каждую порцию несколько капель лимонного сока. Украсьте завитком из сливок и орешками.

Салат из сыра и фруктов

Яркую и освежающую закуску вы приготовите быстро и просто



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 240 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г мягкого козьего сыра или феты
4 ст. л. свежей рубленой петрушки
½ дыни с мякотью оранжевого цвета
½ дыни с мякотью зеленого цвета
½ огурца (очистить)
100 г черного винограда без косточек
сок 1 апельсина
8 мелких помидоров
4 небольших редиса
листья шпината или салата при подаче
4 ст. л. растительного масла

1 Скатайте из козьего сыра шарики и обваляйте в рубленой петрушке. (Фету нарежьте кусочками и посыпьте зеленью).

2 При помощи чайной ложки или специального фруктового ножа-ложки вырежьте из мякоти дыни и огурца шарики. Перемешайте с виноградинами. Сбрызните немного апельсиновым соком и приправьте по вкусу черным перцем. Добавьте помидоры и редис.

3 Выстелите сервировочное блюдо или салатницу листьями шпината (салата). Разложите шарики фруктов, овощи и сыр. Перед подачей сбрызните маслом и оставшимся апельсиновым соком.

...или попробуйте так

Для превращения закуски в десерт замените помидоры, огурцы и редис яблоками и грушами, а шарики сыра обваляйте в мяте – рубленой свежей или сушеной и раскрошенной.

Стейк под сливочно-горчичным соусом

Этот вариант французского блюда можно приготовить, когда семья уже собралась за столом



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 420 в порции
Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
700 г говяжьей вырезки или огузка (разрезать на 8 стейков и приправить)
3 ст. л. воды
80 г сливочного масла
1 небольшая, измельченная луковица
2 ч. л. горчицы
1 ч. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. свежей рубленой петрушки
150 мл жирных сливок
отварная стручковая фасоль при подаче

1 Нагрейте растительное масло. Жарьте стейки по 2–3 мин. с обеих сторон, чтобы мясо покрылось корочкой, а внутри осталось розовым (или по вкусу). Переложите на тарелку и держите в тепле.

2 Добавьте на сковороду воду, сливочное масло и лук. Тушите 2–3 мин., пока лук не станет мягким. Взбивая, введите горчицу, тимьян, петрушку и сливки, влейте мясные соки с тарелки. Доведите соус до кипения, варите 1 мин. Приправьте по вкусу, полейте соусом стейки и подавайте на подушке из фасоли.

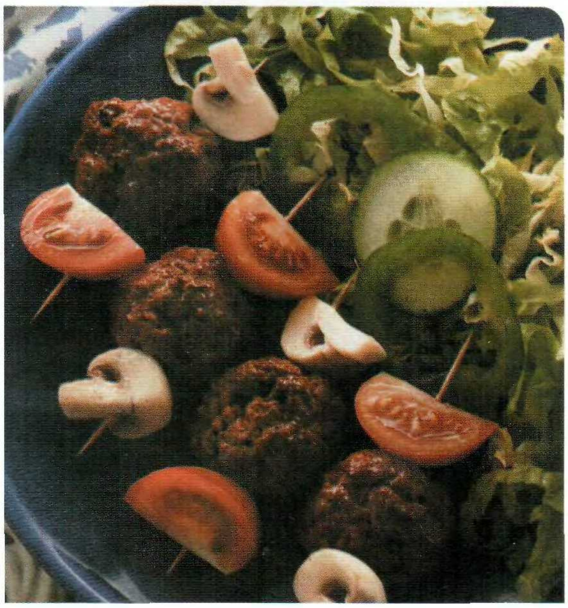
...или попробуйте так

Вместо горчицы и зелени в соус можно добавить 1 ч. л. тертого хрена.

Кебаб-салат с овощами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 28 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных шампиньона (разрезать на 4 части)
400 г постного говяжьего фарша
2 ст. л. тертого лука
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. абрикосового джема
½ ч. л. уксуса
¼ ч. л. смеси сушеных трав
50 г крошек свежего белого хлеба
1 яйцо (взбить)
растительное масло для смазывания
1 пучок салата (нашинковать)
1 зеленый сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ колечками)
½ огурца (нарезать тонкими кружочками)
2 помидора (нарезать дольками)

ДЛЯ МАРИНАДА:

3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 истолченный зубок чеснока

1 Смешайте ингредиенты для маринада в миске. Приправьте по вкусу. Положите в маринад грибы, перемешайте и отставьте на 1–2 ч.

2 Разогрейте гриль. Перемешайте фарш с луком, томатной пастой, джемом, уксусом, травами и крошками хлеба. Приправьте, добавьте 1 ст. л. взбитого яйца и перемешайте фарш.

3 Разделите фарш на 16 частей и скатайте в шарики. Смажьте их маслом и положите на решетку гриля. Жарьте 15–20 мин. до готовности, периодически переворачивая. Промокните на бумажном полотенце и отставьте остывать на 30 мин.

4 Перед подачей разложите на блюде салат, перец и огурец. Слейте с грибов маринад. Нанижите на шампуры готовые мясные шарики, помидоры и грибы. Положите рядом с овощами и подавайте.

Баранина с почками и картофелем

Баранина с розмарином и чесночком под хрустящим картофелем – голова кружится от аромата!

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 4 ч
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 зубок чеснока (нарезать пластинками)
2 бараньих филе (нарезать ломтиками по 2,5 см)
5 средних клубней картофеля (нарезать толстыми кружочками)
6 бараньих почек (удалить протоки и разрезать пополам)
2 ст. л. свежего рубленого или
1 ч. л. сушеного розмарина
1 крупная луковица (нарезать тонкими кольцами)
250 мл куриного бульона
20 г сливочного масла + для смазывания

1 Разогрейте духовку до 180°С. Положите по пластинке чеснока на каждый ломтик мяса. Выложите на дно огнеупорной формы ⅓ кружочков картофеля немного внахлест, приправьте. Положите половину ломтиков мяса и почек. Посыпьте половиной розмарина и разложите колечки лука.

2 Положите, приправляя, мясо и почки, накройте кружками картофеля. Залейте бульоном. Отрежьте лист пекарской бумаги, тщательно промаслите и накройте картофель промасленной стороной вниз. Накройте крышкой и запекайте 3 ½ ч.

3 Удалите крышку и бумагу. Положите сверху кусочки оставшегося масла и поставьте в духовку еще на 30 мин., чтобы картофель подрумянился.

как подавать

В качестве гарнира предложите овощи: стручковую фасоль и морковь, заправленные сливочным маслом и посыпанные рубленой свежей петрушкой.



Паста с помидорами и беконом

Макароны с густым, пряным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 620 в порции
Жир – 30 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г консервированных помидоров
2 ст. л. растительного масла
225 г бекона (нарезать мелкими кубиками)
1 некрупная рубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
1 небольшой красный чили (удалить семена и мелко нарезать овощ)
1 ст. л. свежего рубленого или
1 ч. л. сушеного базилика
1 ст. л. томатной пасты
350 г фигурной пасты
рубленый соломкой свежий базилик для украшения (дополнительно)

1 Слейте сок с помидоров и отожмите их, чтобы удалить жидкость. Мякоть помидоров нарежьте мелкими кусочками.

2 Нагрейте растительное масло и обжарьте кубики бекона на сильном огне (2–3 мин). Выложите шумовкой. Положите на сковороду лук, чеснок и чили, пассеруйте 3–4 мин. до мягкости. Подмешайте базилик, помидоры, томатную пасту и бекон. Доведите до кипения и варите соус 40 мин., периодически помешивая.

3 Отварите пасту до готовности согласно рекомендациям производителя. Откиньте на дуршлаг и переложите на блюдо. Полейте соусом, украсьте базиликом и подавайте.



Курятина под кукурузной корочкой

Кукурузная крупа придает корочке, под которой запекается куриное мясо, неповторимый вкус



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 545 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г консервированных помидоров (сок слить, мякоть мелко нарезать)
1 истолченный зубок чеснока
½ мелкорубленой луковицы (красной при желании)
1 сладкий красный перец (удалить семена и мелко нарезать овощ)
1 красный чили (удалить семена и мелко нарезать овощ)
4 филе анчоусов в масле (слить масло и размять рыбу)
6 листочков свежего базилика (порвать на кусочки) или 1 ч. л. сушеного
80 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке)
125 г кукурузной крупы быстрого приготовления
4 куриные грудки по 150 г без костей и кожи

ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ:

3 ст. л. растительного масла
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного тимьяна
2 крупных картофелины (очистить и нарезать кубиками по 1 см)

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смешайте в однородную густую пасту помидоры, чеснок, лук, сладкий перец, чили, анчоусы, базилик, сыр и кукурузную крупу. Приправьте по вкусу.

2 Положите грудки на противень. Равномерно распределите кукурузно-сырную массу и прижмите, чтобы получилась толстая «шапка». Запекайте 25 мин. – до готовности.

3 Разогрейте гриль. Разогрейте масло на сковороде. Обжарьте чеснок с тимьяном, положите кубики картофеля. Жарьте 5–8 мин., периодически перемешивая, пока кубики не поджарятся до золотисто-коричневого цвета. Приправьте.

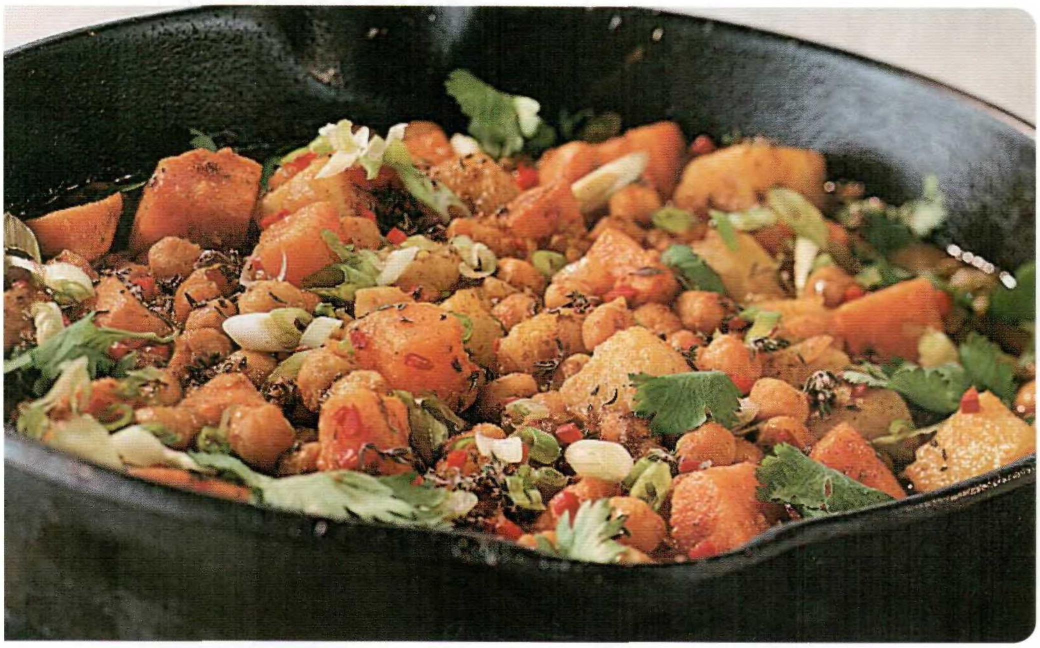
4 Достаньте грудки из духовки и поставьте под гриль на 1–2 мин., чтобы корочка подрумянилась. Разложите жареную картошку по 4 подогретым тарелкам, сверху положите грудки и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Анчоусы замените 25 г мелко нарезанной ветчины или салями. Вместо картофеля на гарнир можно подать жареный порей или приготовленный на пару шпинат.

Нут с тыквой по-карибски

Рагу из овощей, нута и зелени заслуживает вашего внимания



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 200 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
4 рубленых зубка чеснока
2 ст. л. карри
450 г тыквы (очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать кубиками)
400 г консервированного нута (жидкость слить)
½ ч. л. сушеного тимьяна
1–2 красных чили (удалить семена и мелко нарезать овощ) или ½ – 1 ч. л. сушеных хлопьев чили
300 мл овощного бульона
150 мл воды
6 стеблей зеленого лука (нарезать)
4 ст. л. свежей рубленой кинзы (при желании)
2 ст. л. сока лайма или лимона

1 Нагрейте масло на большой сковороде, обжарьте лук (5 мин.). Подмешайте чеснок и карри. Жарьте, постоянно размешивая, 30 сек. Положите тыкву, нут, тимьян, чили, приправьте солью по вкусу, влейте бульон и воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 30 мин.

2 Добавьте зеленый лук, кинзу и сок лимона или лайма. Потушите 2 мин. и подавайте.

Рыбное рагу по-итальянски

Для приготовления этого блюда подойдут: треска, макрель, окунь, палтус или пикша

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 нарезанные тонкими кольцами луковицы
2 нарезанных пластинками зубка чеснока
175 г нарезанного кубиками бекона
по 1 сладкому красному и желтому перцу (удалить семена и нарезать полосками овощ)
125 мл рыбного или овощного бульона
450 г консервированных помидоров
8–10 клубней молодого картофеля (разрезать пополам)
1 ч. л. сушеного тимьяна
2 лавровых листика
400 г филе белой рыбы с плотной мякотью (нарезать кусочками)
200 г кальмаров, нарезанных колечками толщиной 12 мм (при наличии)

1 Разогрейте масло в большой огнеупорной форме. Обжарьте лук с чесноком на слабом огне (5 мин.). Добавьте бекон и перцы, жарьте еще 5 мин.

2 Влейте бульон, добавьте помидоры вместе с соком, картофель, тимьян и лавровый лист. Приправьте по вкусу, доведите до кипения и тушите 15 мин.

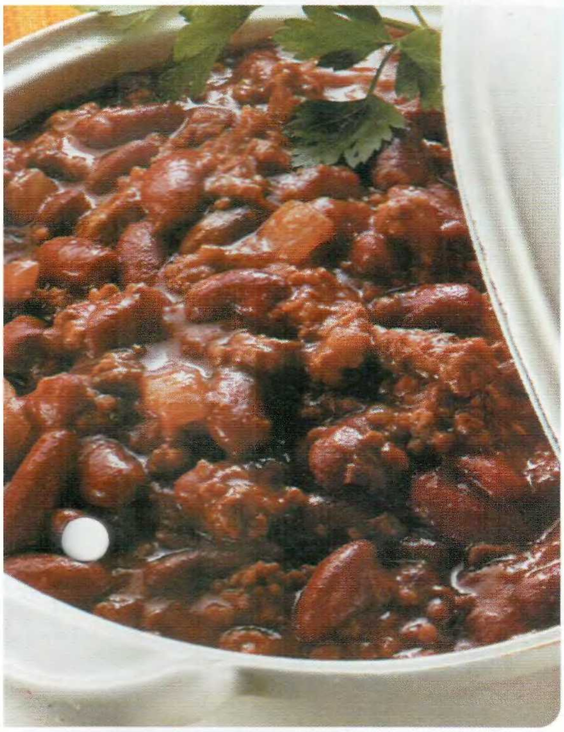
3 Введите рыбу и кальмары. Тушите рагу 10–12 мин. – до готовности рыбы. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Если у Вас нет кальмаров, увеличьте количество белой рыбы до 600 г. При необходимости воспользуйтесь замороженной рыбой: дайте ей немного оттаять, нарежьте и добавьте в рагу в полузамороженном виде.



Мексиканское чили кон карне



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 15 мин.
Кол-во калорий – 230 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 крупная мелкорубленая луковица
1 измельченный зубок чеснока
250 г постного говяжьего фарша
½ ст. л. муки
500 мл говяжьего бульона
4 ст. л. томатной пасты
1 лавровый лист (раскрошить)
½ ч. л. сушеных хлопьев чили
1 ч. л. молотого кумина (при наличии)
½ ч. л. сушеного орегано (при наличии)
½ ч. л. сладкой паприки
450 г консервированной красной фасоли (жидкость слить)

1 Нагрейте масло в большом сотейнике. Спассеруйте лук с чесноком на среднем огне, периодически перемешивая, до мягкости. Добавьте фарш и жарьте, изредка перемешивая, пока мясо не станет коричневым.

2 Введите муку, затем бульон и томатную пасту, доведите до кипения. Подмешайте травы и пряности, приправьте по вкусу. Тушите на слабом огне 1 ч, пока соус не станет густым и однородным. Введите фасоль, разогрейте ее. При необходимости подлейте еще бульона или воды. Подавайте в горячем виде.

как подавать

Чтобы сделать обед более сытным, выложите на рагу сметану, посыпьте тертым сыром. Подавайте с отварным рисом и, при желании, с чесночным хлебом.

Курица по-баскски

Сытную запеканку введите в свое зимнее меню

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 зеленых сладких перца
2 ст. л. растительного масла
8 кусков курицы (приправить по вкусу)
85 г вареной ветчины (нарезать кубиками)
1 крупная, мелкорубленая луковица
800 г консервированных помидоров
1 лавровый лист
½ ч. л. сушеного тимьяна (при желании)
1 истолченный зубок чеснока
300 мл курного бульона

1 Обжарьте перцы на гриле, часто переворачивая, чтобы кожица потемнела и лопнула (10 мин.). Очистите, удалите семена и разрежьте каждый перец на 8 полосок.

2 Разогрейте масло в глубокой сковороде. Обжарьте курицу партиями на среднем огне по 10–15 мин. до золотисто-коричневой корочки. Добавьте ветчину и 2 ст. л. лука. Жарьте, перемешивая, пока лук не станет светло-золотистым. Выложите курицу с овощами шумовкой.

3 Добавьте на сковороду перцы и жарьте 5 мин. – пока они не подрумянятся. Выложите к курице с овощами. Пассеруйте оставшийся лук, периодически помешивая (5 мин.).

4 Введите помидоры, лавровый лист, тимьян, чеснок, влейте бульон. Потушите 10 мин. Добавьте курицу с овощами, поливая сверху томатным соусом. Тушите под крышкой 25–35 мин. – пока курятина не будет готова. Удалите лавровый лист. Переложите курицу с овощами на большое подогретое блюдо и полейте соусом.



Картофель в апельсиновой глазури



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 190 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

20 мелких молодых картофелин
25 г сливочного масла
½ ч. л. сахара
сок и измельченная на терке цедра 1 небольшого апельсина
1 ст. л. свежей рубленой мяты или петрушки

1 Помойте картофель, тщательно соскребая щеточкой грязь. Опустите в кастрюлю с кипящей соленой водой. Варите 15–20 мин., пока картофель не сварится.

2 Растопите сливочное масло с сахаром и апельсиновым соком. Откиньте картофель на дуршлаг, затем положите в апельсиновое масло. Разогрейте, размешивая, на сильном огне, чтобы картофель слегка подрумянился. Подмешайте рубленую зелень. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте цедрой и подавайте.

совет мастера Кожуру, при желании, очистите обычной металлической мочалкой для посуды

Косичка с мясом и яйцами

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + расстойка теста и варка яиц
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 575 в ломтике
Жир – 44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
1 крупная измельченная луковица
1 истолченный зубок чеснока
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
½ ч. л. сушеного тимьяна
700 г фарша из жирной свинины
1–3 ч. л. горчицы
1 яйцо (взбить)
3 сваренных вкрутую яйца (разрезать пополам)

ДЛЯ ТЕСТА:

225 г муки + для посыпки
щепотка соли
175 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками) + для смазывания
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока

1 Разогрейте духовку до 200°С. Для теста. Просейте муку с солью, разотрите в крошки с маслом. Влейте воду и лимонный сок и замесите мягкое тесто.

2 Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 х 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45° так, чтобы сгибы оказались по бокам от вас. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин.

3 Для начинки. Растопите масло на сковороде, обжарьте лук с чесноком, петрушкой и тимьяном на слабом огне, пока лук не станет мягким. Дайте остыть. Перемешайте с фаршем, добавьте по вкусу горчицу, приправьте и введите большую часть взбитого яйца (остальное сохраните).

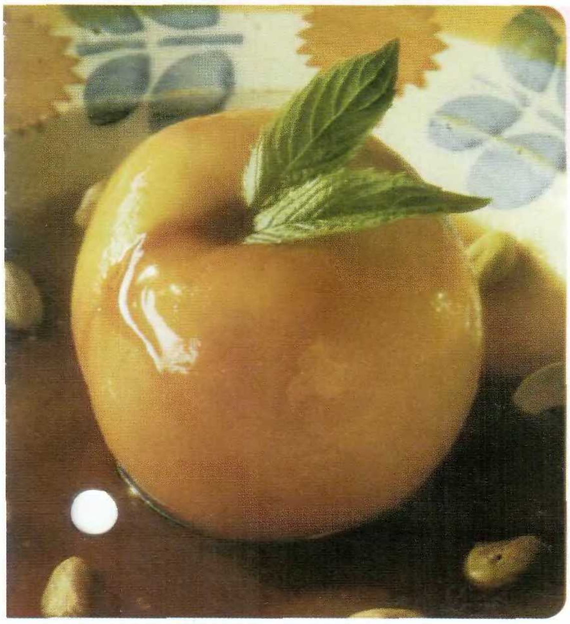
4 Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности в прямоугольник размером 23 х 30 см. Обрежьте тонкую полоску по короткому краю и отложите. Выложите половину приготовленной начинки вдоль центра теста (покрывая примерно треть теста). Вдавите в фарш половинки вареных яиц, сверху разложите оставшуюся начинку.

5 Сделайте в тесте на обеих сторонах от начинки косые разрезы на расстоянии 2,5 см друг от друга. Загибайте полученные полоски теста поочередно поверх начинки, переплетая их и соединяя внахлест по центру. Сверху накройте отложенной полоской теста, чтобы прикрыть стыки по центру. Соедините края полоски. Смажьте тесто оставшимся взбитым яйцом и выпекайте 30–40 мин., пока начинка не будет готова, а тесто не станет золотистым. Подавайте в горячем или холодном виде.



Персики в карамели

Этот прекрасный десерт на удивление прост в приготовлении



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 0,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 больших спелых твердых персика
кипяток
450 мл воды
90 г сахара
6 крупных спелых плодов инжира
½ ч. л. розовой воды (дополнительно)
несоленые фисташки и листики свежей мяты для украшения (дополнительно)

1 Положите персики в большую чашу, залейте кипятком. Оставьте на пару минут, затем слейте воду и очистите кожицу.

2 Налейте в кастрюльку холодную воду, всыпьте 3 ст. л. сахара. Вскипятите, опустите в сироп персики и варите 5 мин., осторожно перевернув их в середине варки. Шумовкой переложите персики на тарелку.

3 Отварите на слабом огне в сиропе инжир (5 мин.). Переложите на сито и установите над миской, чтобы собрать стекающий сироп. Протрите инжир через сито металлической ложкой. Подмешайте, при желании, розовую воду. Разлейте инжирное пюре по 4 тарелкам, в центр положите по персику.

4 Добавьте сахар в оставшийся сироп, доведите до кипения. Уварите сироп сильным кипячением наполовину, чтобы он превратился в карамель (5 мин.). Полейте готовой карамелью персики, украсьте фисташками и мятой.

Клубничный чизкейк

НА 8 ПЕРСОН
Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 380 в порции
Жир – 23 г

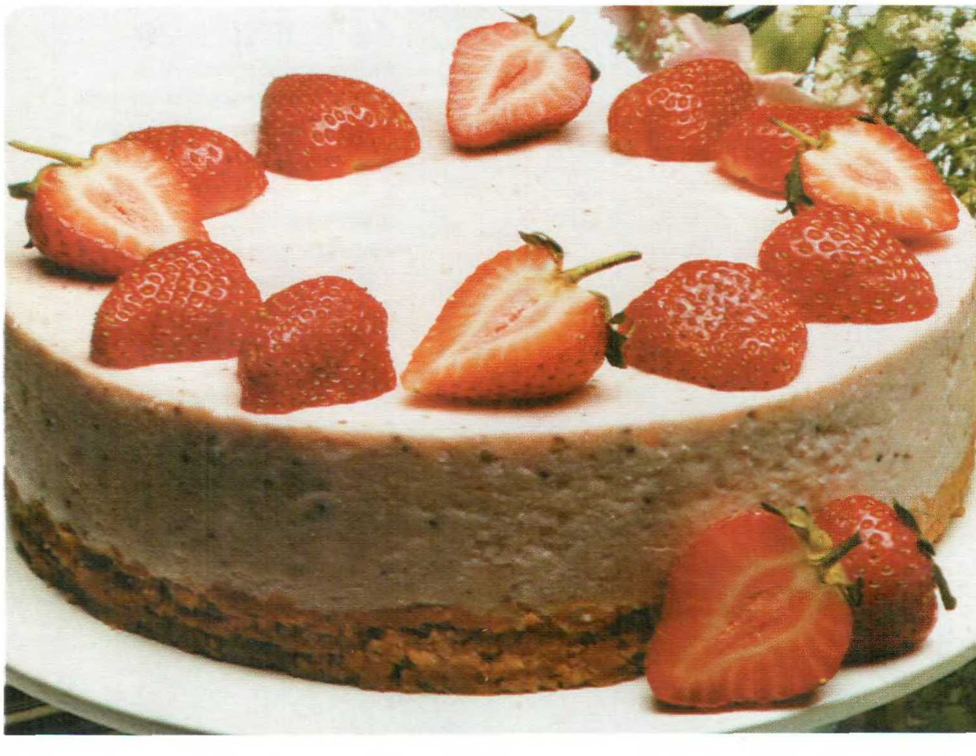
ИНГРЕДИЕНТЫ
50 г растопленного сливочного масла + для смазывания
175 г сухого печенья (мелко искрошить)
225 г клубники + для украшения
2 ст. л. апельсинового сока
измельченная на терке цедра ½ апельсина
3 листочка желатина
350 г творога
100 г сахара
2–3 капли ванильной эссенции
4 ст. л. несладкого йогурта
150 мл жирных сливок (слегка взбить)
3 ст. л. воды
1 белок

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом круглую форму для выпекания диаметром 18 см. Всыпьте раскрошенное печенье в растопленное масло и тщательно перемешайте в однородную массу. Распределите массу ровным слоем на дне формы и прижмите. Выпекайте 8–10 мин. – до светло-коричневого цвета. Остудите.

2 Сбрызните клубнику апельсиновым соком, добавьте цедру и разомните вилкой в мягкую массу. Залейте желатин холодной водой и оставьте на 5 мин. Разотрите творог с сахаром, ванильной эссенцией, йогуртом и сливками в однородную массу, подмешайте размятую клубнику.

3 Осторожно отожмите размякшие листочки желатина, стараясь удалить всю влагу. Разогрейте 3 ст. л. воды, подмешайте желатин и дайте ему полностью раствориться. Остудите. Влейте в творожно-ягодную массу и тщательно перемешайте.

4 Взбейте белок в стойкую, но не сухую пену. Тщательно перемешивая творожно-желатиновую массу, введите белок. Переложите массу в форму с остывшим коржом и разровняйте. Оберните не туго пищевой пленкой и охлаждайте 3–4 ч (до затвердевания). Украсьте половинками клубники перед подачей.



Французский яблочный пирог

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 18 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

5 яблок
25 г сахара
50 г растопленного сливочного масла
3 ст. л. абрикосового джема
1 ст. л. вишневого ликера (дополнительно)

ДЛЯ ТЕСТА:

225 г муки + для посыпки
щепотка соли
115 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
1 желток
2 ст. л. очень холодной воды (при необходимости – больше)

1 Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Разотрите желток с водой и добавьте к крошкам. Соберите вместе крошки ножом с закругленным лезвием. Затем вымешивайте тесто рукой. Возможно, понадобится добавить еще немного воды, однако не переусердствуйте – тесто не должно получиться слишком влажным, иначе корж будет невкусным. Оберните тесто пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°С. На слегка посыпанной мукой поверхности тонко раскатайте тесто в круг диаметром 30 см. Переложите на противень. При необходимости подравняйте круг ножом.

3 Очистите яблоки, удалите семенную коробочку и нарежьте тонкими дольками и кусочками. Последние выложите фигурно в центре коржа. Разложите дольки яблок кругами, начиная с внешнего края и оставив бортик в 2,5 см. Выкладывайте дольки внахлест.

4 Загните бортик теста, чтобы получился аккуратный ободок. Посыпьте сахаром и полейте растопленным маслом. Выпекайте 45 мин. – до золотистого цвета. Разогрейте джем с вишневым ликером. Смажьте получившейся глазурью яблоки. Выпекайте еще 5–10 мин., чтобы яблоки покрылись карамелью. Дайте немного остыть. Подавайте пирог теплым.

Медовые коржики с пряностями

Попотчуйте домочадцев медовой выпечкой – прекрасной альтернативой пряникам



ВЫХОД: 16 КОРЖИКОВ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
450 г жидкого меда
100 г ржаной муки
2 желтка
150 мл молока
350 г пшеничной муки (просеять)
1 ч. л. молотой корицы
½ ч. л. молотых семян бадьяна
2 ч. л. измельченной на мелкой терке цедры лимона
1 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли
150 мл сметаны

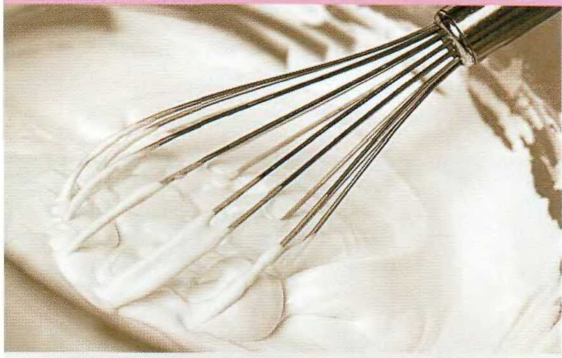
1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите пекарской бумагой форму для выпекания размером 30 х 23 см. Разогрейте на слабом огне мед, всыпьте ржаную муку и тщательно размешайте. Отдельно взбейте желтки с молоком.

2 Перемешайте в большой миске пшеничную муку, пряности, цедру лимона, разрыхлитель и соль. Введите желтково-молочную смесь, затем – медово-мучную массу и сметану.

3 Перелейте тесто в форму и разровняйте поверхность. Выпекайте 45 мин. Дайте немного остыть, после чего разрежьте на 16 коржиков. Подавайте изделия теплыми.

как подавать

Не забудьте поставить на столе рядом с коржиками соусник со сметаной и розетку с медом.



Апельсиново-абрикосовый мусс

Курага, припущенная в апельсиновом сиропе, перемешана со взбитыми сливками в воздушный мусс



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 мл воды
300 мл свежевыжатого апельсинового сока
100 г кураги (размочить и отжать воду) + для украшения
55 г сахара
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. измельченной на терке цедры лимона
6 листочков желатина
300 мл жирных сливок
соломка засахаренного дягиля (при желании)

1 Влейте в кастрюльку воду и апельсиновый сок. Положите курагу, добавьте сахар, лимонный сок и цедру. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин., пока курага не станет очень мягкой.

2 Замочите желатин в холодной воде на 5 мин. Отожмите размякшие листочки желатина досуха и распустите в 3 ст. л. еще теплого сиропа, в котором тушилась курага. Отсудите курагу в сиропе. Протрите сухофрукты в пюре через сито, влейте сироп. Подмешайте распущенный желатин. Остудите, не допуская застывания.

3 Взбейте сливки в пену. Отложите четверть сливок для украшения, остальную часть введите в абрикосовое пюре. Перелейте в сервировочную форму, оберните пленкой и поместите в холодильник на 2 ч до полного застывания.

4 Перед подачей выложите отложенные сливки при помощи кондитерского шприца по краю мусса, украсьте нарезанной курагой и соломкой засахаренного дягиля.

совет мастера

Вместо дягиля украсьте десерт миндалем. Выстелите сковороду-гриль фольгой и слегка подрумяньте нарезанные соломкой орехи под разогретым грилем.

Безе с мороженым

Сахарно-белые безе, переслоенные попарно мороженым, подавайте с густым шоколадным соусом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 40 мин. + остывание
Кол-во калорий – 795 в пирожном
Жир – 38 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
мука для присыпки
4 яйца (желтки отделить от белков)
225 г сахара + 2 ст. л.
300 мл нежирных сливок
350 г шоколада (поломать на кусочки)
1 л ванильного мороженого при подаче

1 Разогрейте духовку до 160°С. Выстелите пекарской бумагой 2 противня. Промаслите и присыпьте мукой. Взбейте белки в большой чистой чаше в густую сухую пену. Всыпая понемногу 225 г сахара, продолжайте взбивать, пока масса не станет блестящей.

2 Выложите белковую массу ложкой (воспользуйтесь кондитерским мешочком) в виде 24 шариков с кончиком на подготовленные противни. Выпекайте 15 мин.: поверхность безе станет сухой на ощупь. Уменьшите температуру духовки до 130°С. Выпекайте безе еще 1 ч 15 мин.

3 Для соуса. Доведите до кипения сливки. Снимите с огня, введите оставшийся сахар. Растворите в сливках шоколад. Введите желтки и отставьте соус остывать.

4 Сформуйте из мороженого приплюснутые шарики и склейте два безе шариком мороженого. Подавайте на большом блюде с шоколадным соусом в кувшинчике.

совет мастера

При наличии функции конвекция в духовке обязательно воспользуйтесь ею. Если конвекции нет, в процессе подсушивания безе слегка приоткройте дверцу духовки, чтобы обеспечить необходимую циркуляцию воздуха.

Медовый хлеб с бананами

К этому вкусному и полезному хлебу предложите свежее сливочное масло



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного масла + для смазывания
100 г сахара
3 ст. л. меда
1 небольшое яйцо (взбить)
2 небольших банана (размять)
75 мл несладкого йогурта
150 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
50 г рубленых грецких орехов
50 г кишмиша

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом и выстелите бумагой форму для хлеба объемом 450 г. Разотрите масло с сахаром в пышный светлый крем. Введите мед и яйцо, тщательно разотрите в однородную массу.

2 Подмешайте размятые бананы и йогурт. Введите муку, разрыхлитель, грецкие орехи и кишмиш. Переложите тесто в подготовленную форму и выпекайте 1 ч, пока хлеб не поднимется и не подзолотится.

3 Дайте постоять 5 мин, переверните изделие на решетку и оставьте до полного остывания.

совет мастера

Такой хлеб лучше всего есть в день приготовления. Но его также можно заморозить – плотно оберните буханку фольгой и храните в морозилке до 30 дней.



Секреты приготовления великолепных сэндвичей

Бутерброды могут быть так же вкусны, как и изысканные кушанья. Сделайте их большими или крошечными, открытыми или закрытыми, диетическими или с мясом...

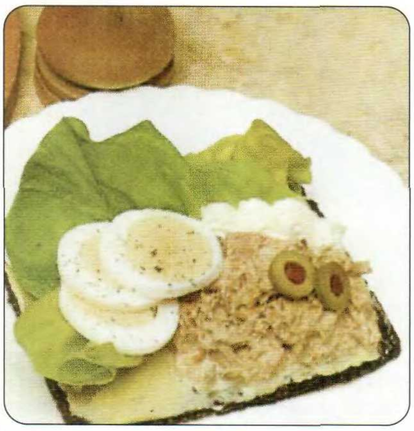
Отменный сэндвич должен быть сочным и свежим, поэтому потратьте время на выбор соответствующего вашему кулинарному замыслу сорта хлеба и продуктов для бутерброда. Используйте свежий хлеб, хотя вчерашнюю буханку проще разрезать на аккуратные ломтики одинаковой толщины. Решить проблему крошения мякиша при нарезке легко – поместите мягкий хлеб ненадолго в холодильник. Кстати, хлеб намазывают майонезом и сливочным маслом, чтобы не только разнообразить вкус, но и для того чтобы положенные поверх них компоненты не размочили мякиш.



Со всего света

В каждой стране есть свои любимые сэндвичи и традиции, связанные с их оформлением и подачей. Французы любят начинять багеты, датчане уделяют особое внимание декорированию своих сморгасборд, а американцы, утверждающие, что это они придумали закрытые бутерброды, обожают многослойные «клубные» сэндвичи.

Вкусный хлеб и разнообразие продуктов



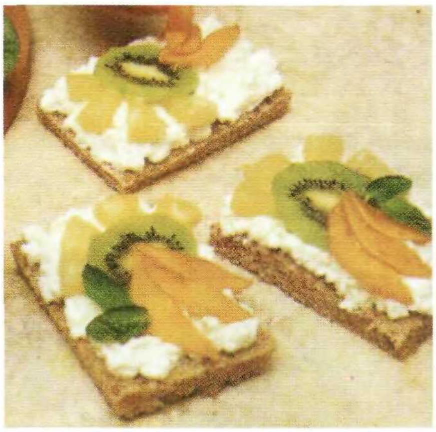
- Ржаной хлеб бывает разных сортов – от «серой» круглой буханки до ароматного «черного» кирпича. Он отлично сочетается с острыми пикантными ингредиентами.
- Для багета хороши сыры и паштеты. Благодаря твердой корочке французского хлеба мякиш удерживает большое количество начинки.
- Белый батон послужит прекрасной основой для сладких и соленых продуктов; из него также делают жареные сэндвичи.
- Сливочный сыр и копченый лосось, приправленный черным перцем и лимонным соком, – одна из самых роскошных смесей для намазывания бутербродов.
- Питу, плоские лепешки подогревают, разрезают пополам и начиняют жареным мясом и салатом.
- Разомните 50 г консервированной рыбы с 1 ст. л. майонеза. Намажьте ломтик ржаного хлеба маслом, положите лист салата. Сверху выложите рыбную пасту и кружочки сваренного вкрутую яйца. Добавьте ложку майонеза и украсьте оливками.
- Для бутербродов с рыбной и куриной начинкой хлеб можно ароматизировать измельченной на мелкой терке цедрой лимона или апельсина.

Открытые бутерброды

Эти бутерброды выполнены в скандинавском стиле. Традиционные сморгасборды готовят из разноцветных, обычно не сочетаемых на первый взгляд ингредиентов. Убедитесь, что сморгасборды – универсальная закуска для фуршета.

НА 4 ПЕРСОНЫ







Вишни со сливочным сыром

1 Срежьте корочки с ломтика белого батона.

2 Намажьте толстым слоем вишневого джема, положите сливочный сыр.

- **В Германии вместо сливочного сыра кладут творог (кварк) – традиционный компонент тамошнего завтрака.**

Творог с фруктами

1 Намажьте ломтик хлеба творогом.

2 Разложите любые свежие или консервированные фрукты – персики, ананасы, киви.

- **Попробуйте бутерброд с черникой и клубникой.**

Ростбиф с помидорами

1 Смешайте 1 ст. л. сливочного масла с ¼ ч. л. горчицы. Намажьте тонким слоем ломтик ржаного хлеба. Смешайте по 1 ч. л. майонеза и сметаны, добавьте немного укропа. Намажьте ломтики ростбифа и скатайте в рулетики.

2 Положите на рулетики половинки мелких помидоров, разрезанные в виде веера корнишоны и колечки сладковатого лука.

Ржаной хлеб

Такой хлеб пекут из смеси ржаной и пшеничной муки, у него плотная, вязковатая текстура со слегка кисловатым привкусом. Именно поэтому ржаной хлеб особенно вкусен с рыбой.







Гравлакс с огурцом

Намажьте ломтик **ржаного хлеба 2 ст. л. сливочного сыра.** Сверху положите **50 г гравлакса** и пару тоненьких **кружочков огурца**. Смешайте **1 ч. л. горчицы с 2 ст. л. майонеза** и намажьте сверху. Посыпьте при желании **семенами горчицы**.

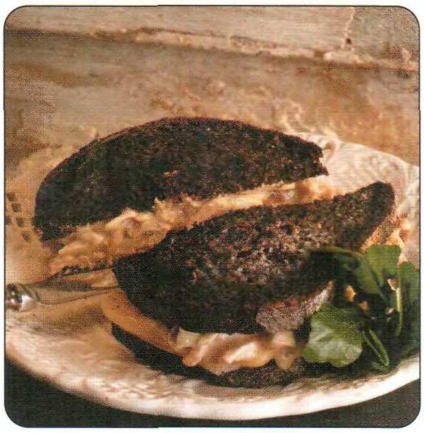
Мягкий сыр с анчоусами

Выложите на **смазанный маслом ломтик ржаного хлеба** кружочки **помидоров**. Сверху положите ломтики **мягкого сыра**. Выложите в виде сеточки **филе анчоусов и полоски красного сладкого перца**. Украсьте **маслинами**.

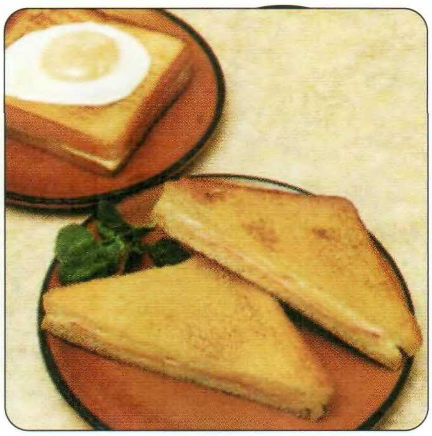
Открытый бутерброд по-датски

Намажьте **ржаной хлеб** тонким слоем **майонеза**. Выложите сверху **маринованную красную капусту** и **ломтики жареной свинины**. Украсьте **кусочками свежего апельсина**.

Жареные сэндвичи







Ветчина с коул-слоу

1 Для коул-слоу. Перемешайте 50 г нашинкованной белокочанной капусты с 1 ст. л. майонеза и 4 ст. л. сладковатого релиша. Намажьте 8 ломтиков ржаного хлеба с обеих сторон.

2 Положите по кусочку ветчины на 4 ломтика хлеба, сверху разместите по ломтику твердого ароматного сыра, коул-слоу и накройте оставшимся хлебом. Поджарьте на гриле примерно по 2 мин. с обеих сторон, пока хлеб не станет хрустящим. Разрежьте пополам и подавайте.

Американский клубный сэндвич

1 Сделайте тосты из 3 ломтиков белого хлеба. Намажьте ломтик майонезом, положите сверху лист салата. Разложите кусочки отварной курятины. Прижмите сверху тостом и намажьте майонезом.

2 Сверху положите 3 жареных на гриле кусочка бекона и кружочки помидоров. Приправьте по вкусу. Накройте третьим тостом и намажьте майонезом. Разрежьте на треугольники. Скрепите каждый сэндвич зубочисткой или коктейльной палочкой с оливкой на конце.

Croque monsieur

1 Любимый французский сэндвич. Положите по ломтику твердого сыра и тонкий кусочек ветчины между двумя ломтиками намазанного маслом белого хлеба.

2 Обжарьте в 2 ст. л. сливочного масла до румяной корочки с обеих сторон. Разрежьте пополам и сразу же подавайте.

- **«Женский» вариант – Croque madame: выложите на жареный сэндвич яичницу-глазунью из 1 яйца.**

Куриный сэндвич с виноградом и орехами

Необычный и от этого еще более вкусный бутерброд, который заменит собой легкий ланч.

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: нет

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 большая отварная курица (удалить кожу и кости, мякоть нарезать полосками)**
- **8 черных виноградин (разрезать пополам и удалить косточки)**
- **½ негорькой, нарезанной кольцами луковицы (красной, при наличии)**
- **1 ст. л. грецких орехов**
- **50 г листьев молодого шпината при наличии (нашинковать)**
- **2 ст. л. майонеза**
- **4 питы или лепешки**

1 Смешайте нарезанную курятину с виноградом, луком, грецкими орехами и шпинатом. Заправьте майонезом и перемешайте.

2 Разрежьте питы или лепешки пополам поперек не до конца так, чтобы получились «карманы». Наполните приготовленной начинкой и сразу же подавайте, чтобы оболочка не размякла.

совет мастера Такой сэндвич можно взять с собой в дорогу или на пикник. Для этого начинку поместите в герметичный пластиковый контейнер, лепешки оберните пищевой пленкой или фольгой, чтобы приготовить бутерброд непосредственно перед употреблением.





Багет с мясом, луком и горчицей

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **2 ст. л. растительного масла + для жарения**
- **2 нарезанные кольцами луковицы**
- **1 ч. л. сахара**
- **50 г размягченного сливочного масла**
- **2 ч. л. горчицы**
- **1 истолченный зубок чеснока**
- **2 ст. л. свежей рубленой петрушки или укропа**
- **4 небольших говяжьих стейка**
- **4 багета или хрустящие булочки**
- **несколько мелких хрустящих листочков салата**

1 Разогрейте масло и обжарьте лук с сахаром: овощ должен стать мягче и покрыться карамелью (10 мин.). Держите в тепле.

2 Разотрите сливочное масло с горчицей, чесноком, зеленью. Приправьте по вкусу.

3 Приправьте стейки. Раскалите небольшую толстодонную сковороду. Налейте немного масла, разогрейте и обжарьте стейки: по 1,5 мин. с обеих сторон для мяса с кровью, по 2 мин. – для мяса средней степени готовности и по 2,5 мин. – для хорошо прожаренного мяса. Нарежьте тонкими полосками.

4 Разрежьте багеты или булочки. Наполните жареным луком, добавьте немного листьев салата и полоски стейка. Разложите произвольно кусочки горчичного масла и подавайте.

Открытый сэндвич с теплыми фруктами

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **10 мелких слив (удалить косточки, нарезать дольками)**
- **4 абрикоса (удалить косточки, нарезать дольками)**
- **2 нектарина (удалить косточки, нарезать дольками)**
- **125 г сахара**
- **1 ч. л. ванильной эссенции**
- **500 г панеттоне (см. «совет мастера»)**
- **сметана при подаче**

1 Выложите подготовленные фрукты в один слой на большой противень или в широкую форму для выпекания. Посыпьте сахаром и сбрызните ванильной эссенцией. Перемешайте и оставьте на 5 мин.

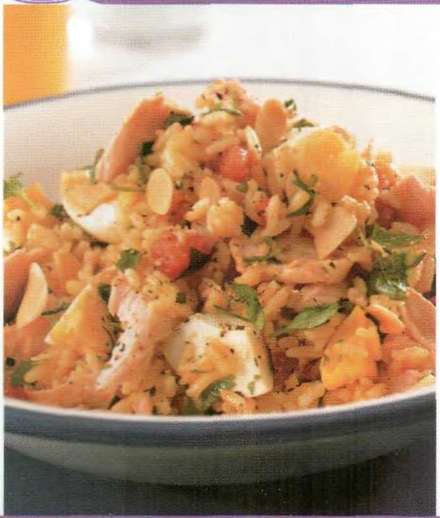
2 Срежьте с панеттоне нижнюю корку и разрежьте его на 6 ломтиков толщиной 1 см. Разрежьте кусочки пополам и положите на противень. Разогрейте гриль.

3 Поставьте фрукты под гриль на 12 мин., чтобы они стали мягкими и покрылись слегка карамелью. Отставьте. Поставьте под гриль панеттоне и жарьте 1–2 мин., перевернув один раз, до золотистого цвета.

4 Положите по 2 ломтика панеттоне на 6 подогретых тарелок. Сверху разложите теплые фрукты, украсьте сметаной и сразу же подавайте.

совет мастера Панеттоне: так называют сладкий итальянский кекс с изюмом и цукатами, ароматизированный ванилином. Напоминаем любимые нами пасхальные куличи. Панеттоне можно заменить любым кексом, бисквитом или сдобными бриошами.





Отличные идеи для завтрака

Утро необходимо начинать с завтрака, который поможет запастись энергией на весь трудовой день. Придется постараться, чтобы еда с утра была питательной, сытной и обязательно разнообразной

КАЖДОЕ БЛЮДО НА 6 ПЕРСОН

ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ

Зимний фруктовый компот
Напиток из сухофруктов с пряностями

Мюсли с яблоками и фундуком
Насладитесь домашними мюсли!

✻

ПИТАТЕЛЬНО

Рис с яйцами и лососем
На берегах Темзы сочетание лосося, яиц и приправленного карри риса пользуется огромной популярностью

Омлет с сыром и зеленью
От воздушного омлета в считанные минуты не останется и крошки!

✻

СЛАДОСТИ

Английские лепешки
Теплые лепешки особенно вкусны со свежим сливочным маслом и любимым джемом

Черничные маффины
Классика американской выпечки



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ

1 **С чего начинать** Специалисты в один голос твердят о том, насколько важен полноценный завтрак. В нашем меню Вы найдете яркие, вкусные и интересные блюда, которые непременно придутся по вкусу членам Вашей семьи.

2 **За день до завтрака...** Залейте овсянку водой и апельсиновым соком для мюсли. Накройте и поставьте в холодильник на ночь. Отварите яйца вкрутую для риса.

3 **В день подачи...** Порубите зелень, которая вам нравится, измельчите на терке сыр для омлета. Испеките маффины. Сварите компот. Припустите лосось, приготовьте рис и держите в тепле. Подготовьте тесто и пожарьте лепешки партиями (готовые держите теплыми, завернутыми в кухонное полотенце).

4 **Непосредственно перед подачей...** Измельчите яблоки и подмешайте в мюсли, введите молоко, мед, цедру и фундук. Украсьте малиной при подаче. Рис с лососем посыпьте петрушкой. Пожарьте омлеты, посыпьте сыром. Разрежьте маффины и подавайте с маслом.

Зимний фруктовый компот

Микс из теплых тушеных фруктов согреет в холодные месяцы

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 50 мин. + настаивание
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 1 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
175 г сушеных персиков
200 г кураги
200 г изюма
175 г сушеных груш
175 г чернослива без косточек
600 мл яблочного сока (при необходимости – больше)
1 палочка корицы
6 палочек гвоздики
6 горошин черного перца
2 ч. л. ванильной эссенции
тонкие полоски цукатов для украшения (дополнительно)

1 Залейте сухофрукты яблочным соком. Доведите до кипения и тушите под крышкой 20–30 мин. (до мягкости).

2 Добавьте палочку корицы, гвоздику, перец. Варите 5 мин., подмешайте ванильную эссенцию.

3 Снимите с огня и отставьте на 10 мин. Удалите пряности. Разложите по чашкам, украсьте, при желании, полосками цукатов. Подавайте теплым.

как подавать

Предложите к напитку густой несладкий йогурт, сметану или взбитые сливки.

Мюсли с яблоками и фундуком

Предлагаемый рецепт разработан швейцарским диетологом

Время подготовки: 5 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 275 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
225 г овсянки (геркулеса)
300 мл холодной воды
120 мл апельсинового сока
2 сладких яблока
240 мл молока или несладкого йогурта с низким содержанием жира
3 ст. л. меда
измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона
55 г жареного и рубленого фундука
225 г малины



1 В глубокой чаше залейте овсянку водой и соком. Накройте и поместите на ночь в холодильник.

2 Утром удалите из яблок семенную коробочку и измельчите (с кожурой) на крупной терке. Введите в овсянку, добавьте молоко или йогурт, мед, цедру лимона и фундук. Разложите по тарелкам и украсьте малинкой.

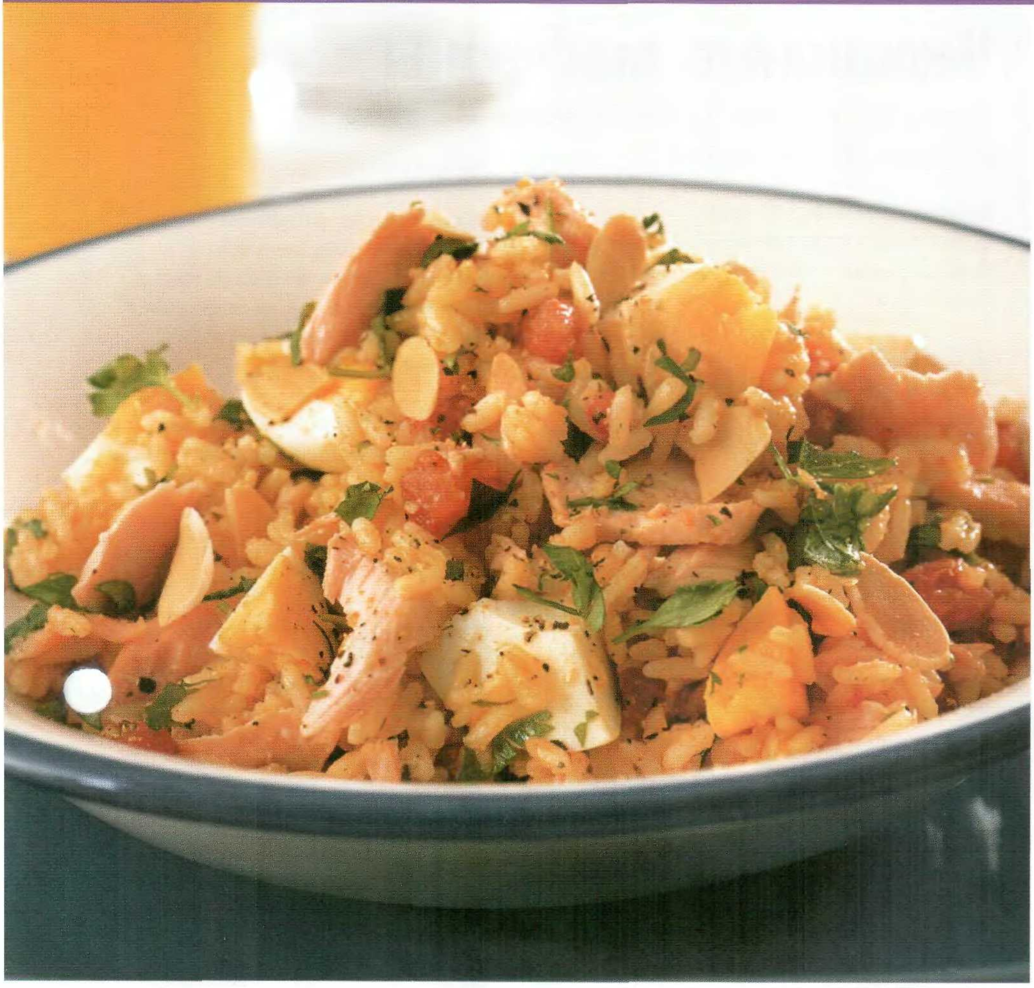


Рис с яйцами и лососем

Это блюдо, родом из Индии, в Британии называют «кеджери»

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 35 мин. + Время на варку яиц
Кол-во калорий – 575 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г филе лосося без кожи и костей
750 мл рыбного или куриного бульона
75 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
2 ч. л. карри средней остроты
350 г риса
1 ст. л. абрикосового джема
сок 2 лимонов
4 яйца, сваренных вкрутую (очистить и нарезать кусочками)
3 нарезанных кубиками помидора (при желании без кожицы)
4 ст. л. свежей рубленой петрушки + для украшения

1 Положите рыбу в большую кастрюлю, влейте бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 8–10 мин. – до готовности. Выложите рыбу на тарелку и остудите. Процедите бульон и сохраните. Вилкой поломайте рыбу на крупные куски, удаляя мелкие косточки.

2 Растопите 50 г сливочного масла. Спассеруйте лук (4–5 мин.). Подмешайте карри и жарьте 1 мин., постоянно размешивая. Введите рис, влейте сохраненный бульон, приправьте по вкусу. Доведите до кипения, накройте крышкой, уменьшите огонь до минимума и варите рис, не размешивая, 10 мин.

3 Распушите рис вилкой. Введите абрикосовый джем, лимонный сок и оставшееся сливочное масло. Аккуратно перемешивайте вилкой рис, кусочки лосося, рубленые яйца, кубики помидоров и петрушку. Приправьте по вкусу. Накройте, поставьте на самый слабый огонь и потушите 4–5 мин.

4 Разложите горячий рис по подогретым тарелкам и посыпьте петрушкой. Подавайте сразу же.

Омлет с сыром и зеленью

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 яиц (желтки отделить от белков)
8 ст. л. свежей рубленой зелени
60 г сливочного масла
100 г + 1 ст. л. измельченного на терке твердого сыра

1 Разотрите желтки в крем. В чистой сухой миске взбейте белки в стойкую пену, введите рубленую зелень. Осторожно подмешайте желтки.

2 Растопите сливочное масло, влейте шестую часть яичной массы. Посыпьте такой же частью тертого сыра. Жарьте на среднем огне, пока омлет не станет темно-золотистым снизу.

3 Переверните омлет на большую тарелку и сложите пополам. Держите в тепле. Поджарьте описанным образом еще 5 омлетов. Подавайте сразу же, посыпав по вкусу тертым сыром.

как подавать

Приготовление омлетов на шестерых требует сноровки: яичную смесь подготовьте заранее, сыр измельчите, духовку разогрейте на слабом огне. Жарьте одновременно по 2 омлета на 2 сковородах. Дайте готовому омлету соскользнуть на тарелку, накройте листом пекарской бумаги и держите в духовке, пока жарите остальные.





Английские лепешки

От целого блюда этих воздушных лепешек в мгновенье ока не останется и следа!

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 165 в изделии
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
100 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
1 ст. л. сахара
1 крупное яйцо
примерно 150 мл молока
сливочное масло для жарения
сливочное масло и варенье при подаче

1 Просейте муку с разрыхлителем и солью. Подмешайте сахар. Сделайте в центре горки углубление. Введите, взбивая, порциями яйцо и достаточное количество молока, чтобы замесить густое кремообразное тесто.

2 Положите на небольшую толстодонную сковороду кусок сливочного масла. Разогревайте, пока не появится дымок. Наливайте ложкой порции теста в виде кружков на одинаковом расстоянии друг от друга.

3 Когда тесто поднимется и начнет пузыриться, переверните лепешки лопаткой на другую сторону и дайте подрумяниться.

4 Пока жарите остальные изделия, готовые оберните чайным полотенцем, чтобы сохранить их теплыми. Подавайте лепешки со сливочным маслом, вареньем или медом.

Черничные маффины

Золотистые маффины, ароматизированные кокосом, изобилуют ягодами черники

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 525 в одном маффине
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
100 г сливочного масла (растопить и охладить) + для смазывания
350 г муки + для посыпки
1 ст. л. разрыхлителя
40 г кокосовой стружки
125 г сахара
300 мл молока
измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона
1 яйцо
125 г черники
размягченное сливочное масло для подачи

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом и посыпьте мукой противень с 12 формочками для кексов. Просейте муку с разрыхлителем, введите кокосовую стружку и сахар.

2 Взбейте молоко, растопленное масло, цедру и яйцо. Введите в муку и замесите достаточно однородное тесто (хотя комки в тесте все же останутся). Быстро введите чернику и разложите готовое тесто по формочкам в противне.

3 Выпекайте 20 мин., чтобы изделия хорошо поднялись и стали золотистыми. Переложите на решетку и дайте остыть пару минут. Перед подачей разрежьте маффин пополам и положите сверху большой кубик масла.

совет мастера
Маффины лучше печь незадолго до подачи, чтобы отведать их теплыми. Но при желании испечь изделия можно и заблаговременно. Остудите маффины, оберните пленкой и поместите в морозильник, где они могут храниться не менее месяца. Перед подачей разморозьте их и разогрейте.

